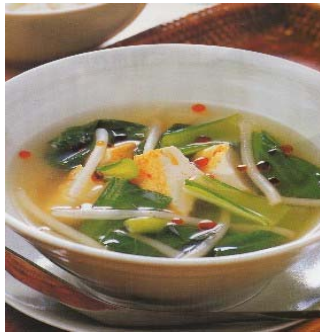




1月の旬の素材を使ったメニュー

小松菜のピリ辛スープ



1人あたり

エネルギー	56 kcal	たんぱく質	4.1 g	脂質	3.9 g
カルシウム	126 mg	カロチン	933 µg	塩分	0.9 g

厚揚げ	120 g
小松菜	120 g
もやし	80 g
(A) 鳥がらスープの素	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1 / 6弱
水	520 ml
ラー油	少々

作り方

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切り、もやしはひげ根を取る。
2. 鍋に分量の水を沸かし、(A)の調味料を入れる。
3. 2に厚揚げを入れて少し煮、小松菜ともやしを加えて火を通す。
4. 材料に火が通ったら器に盛り付け、ラー油をふる。

シンプルな味付けの具たっぷりスープに
ラー油をふり入れて辛味をつけました！
火の通りやすい具ばかりなので、短時間に作れます♪

小松菜に含まれている栄養素

《カリウム》 ナトリウムの排泄に役立ちます。

《カルシウム》 健康な骨と歯をつくれます。

《カロチン》 抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎます。

